

7月 きゅうしょくこんだて表

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	わかやまけんさんまぐろカツ	まぐろカツ(わかやまけんさん)		あぶら
				とうもろこし		とうもろこし	
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし	
				暑い日こそ、好き嫌いせずにしっかり食べて、健康に過ごしましょう。			
2	水	パン	○	クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ	じゃがいも あぶら
				ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり	さとう
3	木	げんまい ごはん	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	さとう あぶら でんぱん こむぎこ
				ナムル		もやし	さとう ごまあぶら
				チンゲンサイのスープ	あつあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ	
ヤンニョムチキンとは、韓国式のフライドチキンのようなものです。にんにくやコチュジャンを使った旨辛な味付けが食欲をそそります。							
4	金	しんしょうが ごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	(ごはん) さとう
				ぶたにくのなつやさしいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン なす にんにく	あぶら さとう
				きゅうりとちくわのうめあえ	ちくわ	きゅうり だいこん ばいにく	さとう ごま
地産地消の日の献立です。しんしょうが、にんじん、ピーマン、なす、きゅうりは、和歌山市で栽培されたものです。							
7	月	パン	○	ほしのコロツケ			ほしのコロツケ あぶら
				カレーソテー	ベーコン	キャベツ	あぶら
				たなばたスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ オクラ	はるさめ
今日は七夕です。ひこぼしとおひめが一年に一度、会えるという「星のものがたり」が伝えられています。							
8	火	ごはん	○	そぼろどんぶり(にくそぼろ)	とりにく	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				そぼろどんぶり(たまご)	たまご		さとう あぶら
				みそしる	とうふ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	ふ
9	水	ライむぎ パン	○	なつやさいスパゲッティ	ベーコン ぶたにく	なす トマト(かん) ピーマン たまねぎ にんにく にんじん	スパゲッティ オリーブオイル さとう
				ゴーゴーチップス		ごぼう ゴーヤ	でんぱん こむぎこ あぶら
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	さとう
11	金	ごはん	○	しろみざかなのうめこうみだれ	ホキ	ばいにく あおねぎ	でんぱん あぶら さとう
				おかかあえ	かつおぶし	もやし キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	
14	月	パン	○	ウインナー & ポテトスパイシー	ウインナー		じゃがいも あぶら
				しりとりスープ	②なると	①こまつな ③とうもろこし ④しめじ	⑤じゃがいも
				プリン(乳・卵抜き)			プリン
しいとりのこんだてが登場です。こんだてにもひみつがかくされているので、よく見てみてね！							
15	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				ひやしうどん	のり		うどん
				ぶたニラいため	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ニラ	さとう ごまあぶら あぶら
16	水	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぱん あぶら
				ミニトマト		ミニトマト	
				コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん	
17	木	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト(かん)	あぶら
				パインサラダ		パインアップル(かん) キャベツ	さとう
18	金	しゅうぎょうしき					

*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	650	エネルギーの 13%～20%以下	エネルギーの 20～30%以下	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上